



よ坊さんだより

▼40▲

最近、子どもの食事の仕方がおかしいという話をよく聞きます。「硬いものを食べようとしない」「いつまでもクチャクチャかんで飲みこめない」などがその典型例ですが、これらはフ

ひみこのはがいで

アストフードなどの普及により、かまなくてもいい食品が増えているのが原因と考えられます。

「ひみこのはがいで」とは、

ひ (肥満防止) よくかんで食べると満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。

み (味覚の発達) よくかむことにより食べ物の味がよくわかります。

こ (言葉の発音) よくか

むことで口の周りの筋肉が引き締まり表情が豊かになります。また口をしつかり動かすことできれいな発音にもなります。

い (胃腸快調) よくかむことで消化酵素がたくさん出て胃腸の消化を助けま

す。

ぜ (全力投球) かみ締めることで遊びも仕事も力いっぱいになりパワーが発揮できます。

一方、しっかりとむことが全身の健康状態にさまざまな効果を与えることが知られています。

「ひみこのはがいで」

くれます。

は (歯の病気予防) よくかむことで唾液がたくさん出るので、口の中を洗い流してくれるためむし歯・歯周病が予防できます。

が (がんの予防) 唾液中の酵素により発がん物質の作用を消す働きがあります。

が (がんの予防) 唾液中の酵素により発がん物質の作用を消す働きがあります。

が (がんの予防) 唾液中の酵素により発がん物質の作用を消す働きがあります。

が (がんの予防) 唾液中の酵素により発がん物質の作用を消す働きがあります。

(京都府歯科医師会 学校歯科部委員 秋田洋季)

*「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。